

《遇见即是修行》

图书基本信息

书名：《遇见即是修行》

13位ISBN编号：9787531669153

出版时间：2014-4-1

作者：柴胡

页数：261

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《遇见即是修行》

内容概要

禅修是佛教重要的修行法门之一，也是中国传统养身修心的方法。近年来，禅修广受西方社会的重视，并广泛运用于自我心理治疗，学习禅修的热潮持久不衰。对身处俗世生活中的现代人来说，禅修正好提供了一种让心灵归于平静，不再痛苦、抑郁、嗔怒、焦躁的方法，而这正是人所应有的最根本的快乐。让我们走出痛苦压抑的泥潭，放下沉重的精神包袱，得以在生命的历程中轻装前行。

《遇见即是修行》作者柴胡为当代佛理研究者，参禅数年，希望通过写作安抚烦躁的人类的灵魂，达到心灵的澄净；可是说本书为最接灵气、最具知识的修心读本，每种人生都会在禅的世界中释然。本书指导人们如何修行，它鼓励读者去实现自己的真实本性，自己的禅心。这种禅心的修行全书随处可见。在书中，作者用最简单的语言，从日常生活的情境切入，探讨如何在修行生活和日常生活中保持初心。内容深入浅出，通俗易懂，能够启发人的生活智慧，并有助于人的身心灵成长和升华，极具出版价值。

《遇见即是修行》

作者简介

现代禅学研究者、青年心灵疏导导师、独立撰稿人。

秉持一颗禅心，独自行走在世间的女子，尤喜素静淡然。她的文字淡如晨间美好的微风，徐徐吹过读者的心尖，让彷徨、迷茫、不淡定、暴躁易怒的心瞬间安宁下来。

现居广东阳江。

书籍目录

序

第一卷 忘我·无争

生活从来就不可能完美

鸟飞鱼跃的广阔，来自不设限的随意

忘我无我，人间处处是净土

白云苍狗，去留无意

水穷云起，随心所欲

成长是用挫折换来的

面朝阳光，就不会看到阴影

人生难得，活着已经是一种幸运

第二卷 随缘·宽怀

解开心中的锁，打开心门

擦亮双眼，捕获快乐

世上本无事，庸人自扰之

计较得少，快乐就多

做自己的心灵捕手

最好的医生是自己

出路，是走出来的路

人生苦短，切莫栽培苦涩

第三卷 知足·向善

贪欲无边，知足才能知止

心怀感恩，生活也会变得更美好

卸下名利的枷锁

弱水三千，只取一瓢

时过境迁，何必蓦然回首

淡泊一切，从容如一

懂得知足，人生才能富有

凡事莫强求，强求是烦恼根

第四卷 宁静·淡泊

世外本无桃源，心静自见南山

心乱则世事乱

自守清净心，于无声处听风雨

淡泊名利，素食也闻香

与人分享，翻倍幸福

鱼跃鸢飞，自得其乐

少点欲望，才能随心所欲

一生清福，只在碗茗炉烟

第五卷 宽容·自修

常人不见己过，圣人不见己德

生命的价值在于付出

静坐常思己过，闲谈莫论人非

宽容比惩罚更有力量

拿得起是勇气，放得下是肚量

学会原谅别人，别等别人来原谅你

担当，让双肩背负生命的力量

点亮自己的心灯，照亮别人的路

第六卷 明心·忘忧

《遇见即是修行》

拥抱别人的时候，才能拥抱自己
智者谦虚，是因为胸怀宽广
做一株小小的忘忧草
厚道待人，圆融处世
悠然，才有闲适心境
给懦弱寄一封离别信
静心，才能体味生活
没让我们倒下爬不起的事，都是好事

第七卷 随意·随喜

生活因未知而美丽，因无知而广阔
人生的广阔，需由心去造
永远保持一颗平常心
最美的发现，是不经意的错过
随遇而安，处处是修行处
得不到的，不一定是最美的
自由自在，让身体跟随内心
遗忘身后的脚印，我们才能前行

第八卷 心安·解脱

生命如烟花，灿烂只是一刹那
不要拿别人的错误惩罚自己
寄忧愁于清风，付烦恼随流水
把握当下，幸福经不起等待
对人行善，就是对己慈悲
痴妄和喜爱，不过一念之差
此时正当修行时

完整的自己

第九卷 清乐·清福

往者不可谏，来者犹可追
行善要及时
吃得小亏，才不至于吃大亏
心存光明，才能面对前路昏暗
要开心，先“开”心
桃李不言，下自成蹊
人生如梦，心安为最好
少一点争执，多一分快乐

第十卷 悠然·自在

智者善忍，能忍是一种修养
白云苍狗，岁月静好
宁静致远，淡泊明志
云在青天水在瓶
人生要学会善待自己
持平常心，修生活禅
陌上花开，可缓缓归矣
人生如茶，平淡是真

《遇见即是修行》

精彩短评

1、心灵鸡汤。

《遇见即是修行》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com